ШКОЛА ГАСТРОНОМА
№21 (29) НОЯБРЬ 2007

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ



ISSN 1819-9488







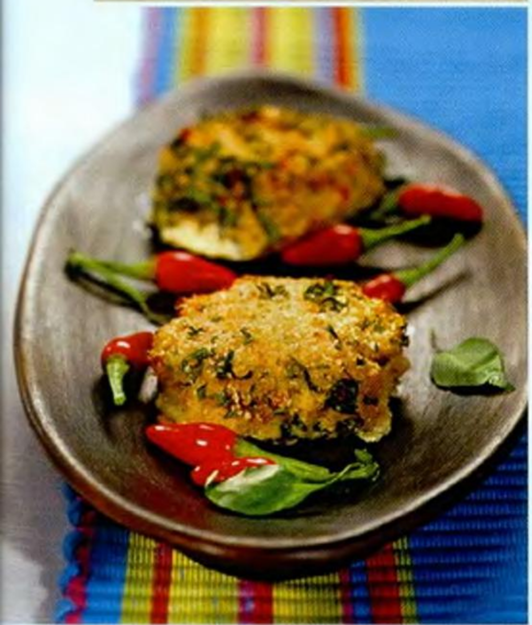




Дорогие друзья!

Кулинарные отделы продуктовых магазинов изобилуют уже приготовленными котлетами, что свидетельствует о большой популярности этого блюда, а также об устойчивом заблуждении, что сделать котлеты своими руками очень сложно. На самом деле это совсем не трудно, хотя и занимает больше времени, чем, например, просто обжарить тот же кусок мяса на сковороде. Зато вы сэкономите время на пережевывании!
Котлеты можно сделать практически из всего. Из нашего журнала вы почерпнете знания о котлетах мясных, рыбных, овощных и даже крупяных. Безусловно, мы понимаем, что это слишком широкая тема для одного номера. Поэтому обещаем еще не раз к ней вернуться, но уже с новыми рецептами.
Желаем удачи.

Ваша редакция





содержание



условные обозначения

- вегетарианское питание
- блюда, которые подходят для детей
- M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи
- сложность приготовления блюд
  - легкие рецепты
  - рецепты средней сложности
  - рецепты для опытных кулинаров
- * полезный совет



котлеты

ЧТО НУЖНО:

- **500 г** бескостной говядины или говяжьего фарша
- **1** батон белого хлеба
- **0,5 л** молока
- **1** большая луковица
- **2–3** зубчика чеснока
- **2** яйца
- **50 г** бекона или шпика
- **1 ст. л.** сливочного масла
- **1 ст. л.** зелени петрушки
- **1 ст. л.** зелени укропа
- **1 ст. л.** зелени тимьяна
- соль, перец по вкусу
- растительное масло для обжаривания

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 6
1 порция: 473,4 ккал
белки – 21,7 г, жиры – 27,9 г, углеводы – 33,8 г





ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 С хлеба срезать корку. Половину батона разломать на несколько частей и замочить в молоке. Вторую половину отложить для панировки. Когда хлеб размокнет, несильно отжать. Мясо вымыть и провернуть через мясорубку вместе с замоченным хлебом.

2 Лук и чеснок очистить, измельчить. Зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать. Бекон порезать кусочками.

3 Обжарить бекон на разогретой сковороде со сливочным маслом до образования шкварок, 10 мин. Добавить лук, чеснок и зелень и обжаривать 2 мин. Смешать с фаршем.

4 Добавить в фарш яйца, соль и перец. Еще раз тщательно перемешать.

5 Сформовать котлеты. Размер и форма котлет могут быть любыми.

*** Для того чтобы котлеты получились пышными, фарш надо как следует «отбить».**

Каждую вылепленную котлету взять в руки и месить несколько минут, сильно ударяя по фаршу ладонями.

6 Оставшийся хлеб размолоть в блендере или натереть на мелкой терке. Получится так называемая белая панировка. При обжаривании она не дает котлетам развалиться и вместе с тем не образует жесткой корочки.
Обвалять каждую котлету в белой панировке. В сковороде разогреть растительное масло. Еще раз обвалять котлеты в панировке и обжаривать по 4 мин. с каждой стороны. Уменьшить огонь до минимума. Накрыть сковороду крышкой и готовить 10 мин.

*** По этому рецепту можно делать котлеты из телятины, свинины или баранины. Очень вкусные котлеты получаются из двух или даже трех сортов мяса. Если свинина или баранина жирные, бекон лучше заменить растительным маслом.**

итальянские котлеты

Время приготовления: 40 мин. + 1 час
Порций: 4
1 порция: 1141 ккал
белки – 39,1 г, жиры – 79,0 г, углеводы – 68,4 г







ЧТО НУЖНО:

185 мл	растительного масла
1	луковица
100 г	кедровых орешков
3	зубчика чеснока
1	пучок петрушки
2	веточки базилика
500 г	свежих хлебных крошек
250 г	сыра рикотта
25 г	тертого пармезана
•	цедра 1 лимона
1	яйцо
500 г	говяжьего фарша
•	соль, перец по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук и чеснок очистить и измельчить. Орехи крупно порубить ножом. Петрушку и листики базилика вымыть, обсушить и мелко нарезать. Рикотту размять вилкой. Разогреть в сковороде половину масла, обжарить лук и орехи, 5 мин. Добавить чеснок, готовить еще 2 мин. Снять с огня и дать остыть.
Смешать в миске измельченную зелень с хлебными крошками, рикоттой, пармезаном, цедрой и яйцом. Добавить фарш и остывшие лук, орехи и чеснок. Посолить, поперчить и тщательно вымесить. Поставить в холодильник на 1 час.

2 Сформовать из фарша плоские котлетки, слегка обвалять в муке и обжарить в разогретом растительном масле на сильном огне, по 3–4 мин. с каждой стороны. Уменьшить огонь, накрыть крышкой и готовить 10 мин.

котлеты из баранины с лимоном



ЧТО НУЖНО:

1 кг баранины
2 луковицы
3 кусочка белого хлеба без корки
3 ст. л. растительного масла
2 лимона
100 г зеленого лука
• перец и соль по вкусу

Время подготовки: 3 часа
Время приготовления: 25 мин.
Порций: 6–8
1 порция: 440,9 ккал
белки – 24,1 г, жиры – 35,1 г, углеводы – 7,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Мясо и репчатый лук мелко нарезать, перемешать, посолить, поперчить и оставить на 2–3 ч. Хлеб замочить в воде. Мясо пропустить через мясорубку, добавить отжатый хлеб. В готовый фарш влить 1 стакан холодной воды, перемешать и хорошо отбить всю массу.

2 Сформовать из фарша овальные котлетки и обжаривать 5–7 мин. с обеих сторон в раскаленном масле.

3 Лимон вымыть и порезать дольками. Зеленый лук крупно нарезать.

Подавать к столу с зеленым луком и дольками лимона.







котлеты из свинины с соусом чили

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4
1 порция: 175,5 ккал
белки – 16,4 г, жиры – 52,5 г, углеводы – 12,1 г









ЧТО НУЖНО:

- **2** красных острых перца чили
- **5** помидоров
- **1 ст. л.** сахара
- **4 ст. л.** красного винного уксуса
- **0,5 кг** свиного фарша
- **по 2** веточки мяты и кинзы
- **2 ст. л.** тмина
- **1** луковица
- соль и перец по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Перец очистить от семян, измельчить. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Готовить перец, помидоры, сахар и уксус на маленьком огне 20 мин., затем измельчить в комбайне. Перелить в соусник.

2 Лук, мяту и кинзу вымыть, обсушить и мелко нарезать. Добавить в фарш вместе с тмином. Приправить по вкусу солью и перцем.

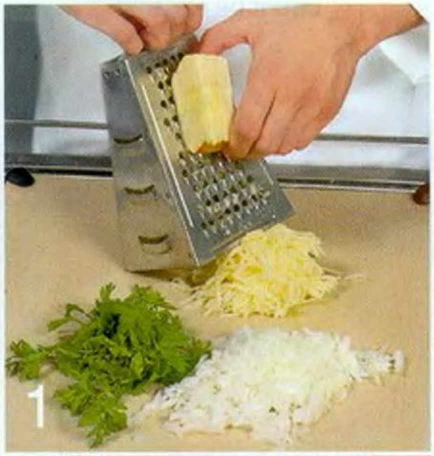
3 Сформовать котлеты и поставить в холодильник на 15 мин. Обжарить на сковороде, 7–10 мин. с каждой стороны.

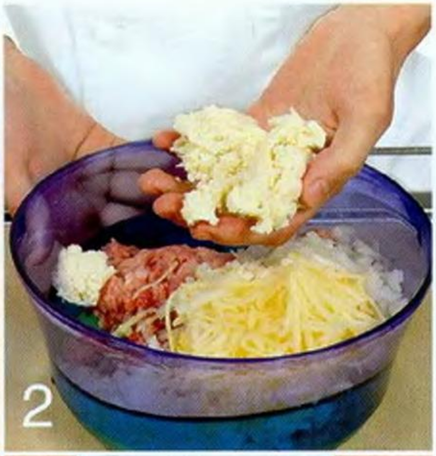
Подавать с соусом чили.

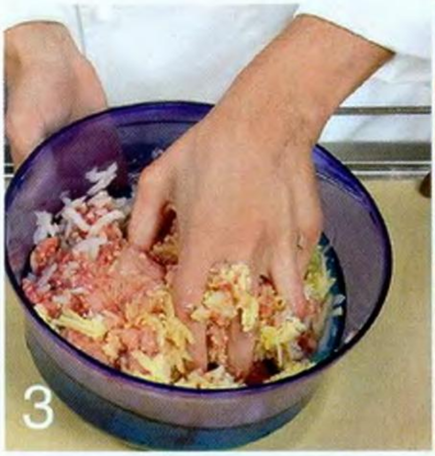

Лёгкость необыкновенная...
Хотите забыть о тяжести в желудке?
Помните всегда про **Фестал!**
Фестал – ферментный препарат для улучшения пищеварения.
Фестал
Aventis
100 драже
sanofi aventis
Представительство акционерного общества «Авентис Интерконтиненталь» (Франция).
Российская Федерация. 115035. Москва. ул. Садовническая, д. 82, стр. 2. Тел.: (495) 721-14-00. Факс: (495) 721-14-11
Имеются противопоказания.
Рег. номера: П № 014796/01. П № 008980 от 26.05.2006. RU.OTC.07.07.01. На правах рекламы.

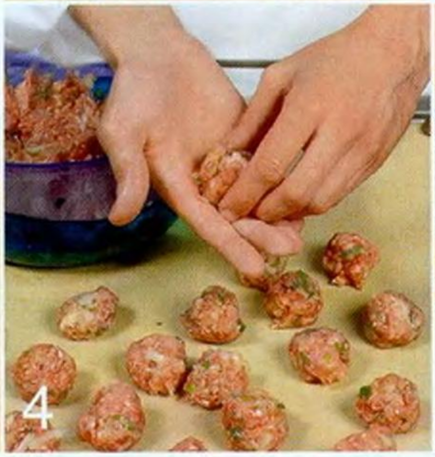


котлеты по-гречески (кефтедес)











ЧТО НУЖНО:

- **200 г** белого хлеба без корки
- **125 мл** молока
- **350 г** свиного фарша
- **350 г** говяжьего фарша
- **0,5 ч. л.** сушеной мяты
- **1** пучок петрушки
- **2** яйца
- **1** яблоко
- **1** луковица
- растительное масло для обжаривания

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 10
1 порция: 313,8 ккал
белки – 13,3 г, жиры – 23,4 г, углеводы – 12,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Хлеб размочить в молоке, размешать в однородную массу. Яблоко очистить и натереть на крупной терке, не трогая сердцевину. Лук очистить и измельчить. Петрушку вымыть, обсушить и очень мелко нарезать.

2 Добавить в мясной фарш хлеб вместе с молоком, яблоко, лук, петрушку, мяту и яйца. Посолить, поперчить.

3 Фарш тщательно вымесить и отбить об стол.

4 Скатать из фарша небольшие шарики размером со сливу.

5 В сотейнике разогреть растительное масло и обжарить в нем кефтедес со всех сторон до румяной корочки. Уменьшить огонь, накрыть крышкой и готовить 7 мин.

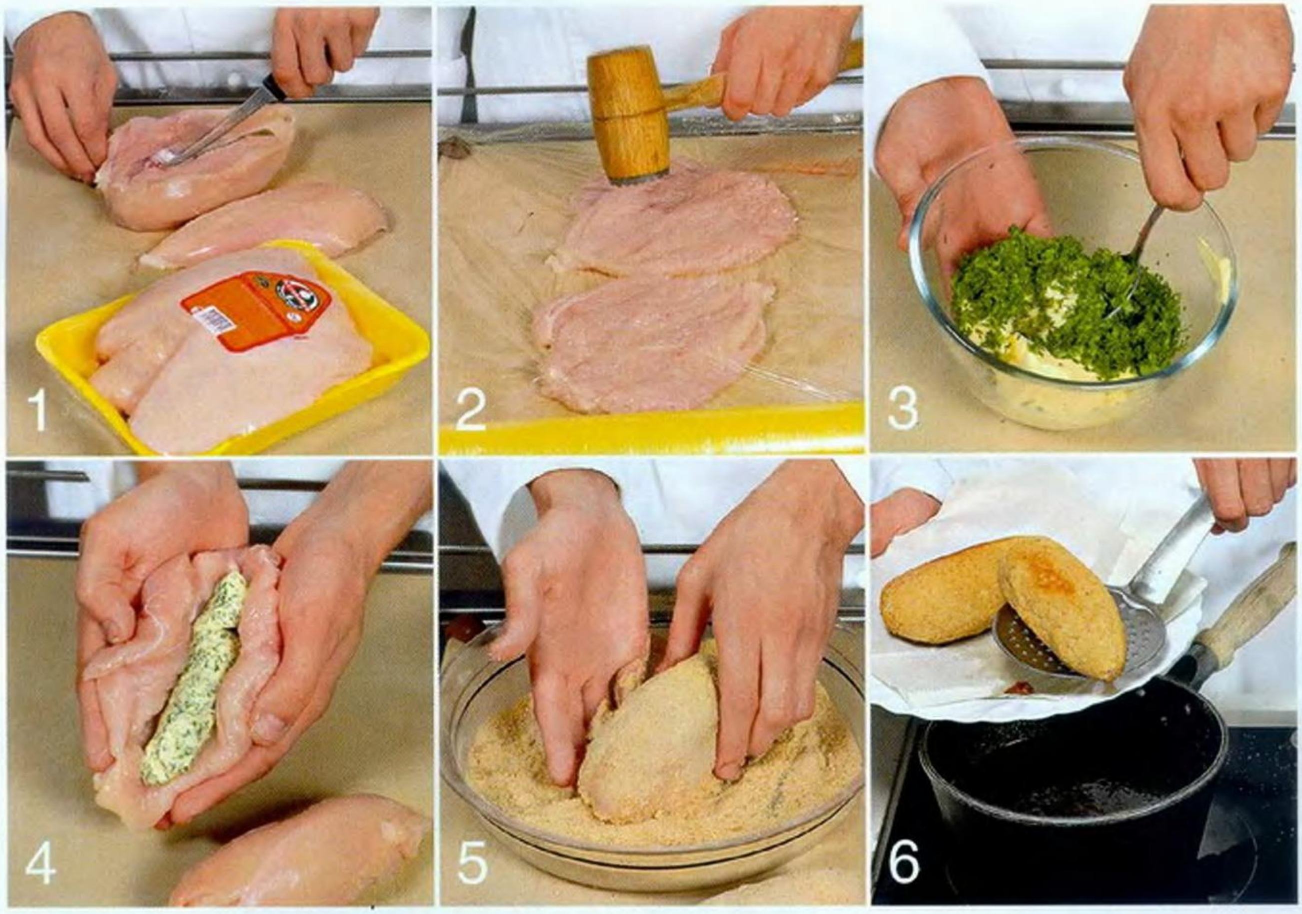
КСТАТИ

Кефтедес отличаются от привычных для нас мясных котлет прежде всего размером. Греки делают их очень маленькими, что называется «на один укус». Мясной фарш может быть разным, чисто говяжьим или смешанным со свиным, а также бараньим. Яблоко и мята придают этим котлеткам свежий вкус и приятный аромат.



СПОНСОР РЕЦЕПТА

котлета по-киевски



ЧТО НУЖНО:

2	куриные грудки **«Петелинка»**
140 г	сливочного масла
60 г	муки
140 г	панировочных сухарей
2	яйца
100 мл	молока
0,5 ч. л.	соли
0,5 ч. л.	черного перца
20 г	зелени петрушки
300 мл	растительного масла

Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 2
1 порция: 1731 ккал
белки – 47,7 г, жиры – 124,1 г,
углеводы – 105,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Снять с куриных грудок кожу. Положить их внутренней стороной вверх. Надрезать филе вдоль и распластать каждый кусочек так, чтобы поместилась начинка.

2 Накрыть грудки пищевой пленкой и аккуратно отбить. Подрезать белые сухожилия в нескольких местах, чтобы котлеты не съежились при обжаривании.

3 Зелень петрушки очень мелко нашинковать. Сложить ее в миску, добавить сливочное масло комнатной температуры. Посолить. Тщательно перемешать до получения однородной массы.

4 С помощью двух столовых ложек сформовать начинку из масла с зеленью. Положить ее в морозильник на 3–5 мин., чтобы масло не расплывалось. Вынуть, положить на филе и завернуть котлету так, чтобы края находили друг на друга. Поместить в морозильник на 5 мин. Пока котлеты подмораживаются, смешать яйца с молоком и взбить венчиком, как для омлета.

5 Поперчить котлеты и обвалять их в муке. Обмакнуть в яйцо с молоком и обвалять в панировке. Опять обмакнуть в яйцо с молоком и еще раз обвалять в панировке.

6 Разогреть духовку до 200 °С. В сковороде разогреть масло и обжарить котлеты до золотистой корочки, 5 мин., после чего довести их до готовности в духовке в течение 10 мин.

КСТАТИ

Продукция Петелинской птицефабрики поступает в продажу в день производства в охлажденном, а не замороженном виде. Современный способ переработки куриного мяса позволяет сохранять его до 6 суток без применения консервантов.





куриные тефтели

ЧТО НУЖНО:

80 мл	растительного масла
1	небольшая луковица
3	зубчика чеснока
1 ч. л.	семян кориандра
1 ч. л.	семян фенхеля
1	небольшой острый перчик
500 г	куриного фарша
0,5	стакана свежих хлебных крошек
75 г	бекона
1	пучок укропа
1	лавровый лист
400 г	помидоров черри
250 мл	куриного бульона
•	соль по вкусу

Время приготовления: 1 час
Порций: 5
1 порция: 407 ккал
белки – 20,6 г, жиры – 30,6 г, углеводы – 12,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук и чеснок очистить и измельчить. Острый перчик вымыть, разрезать пополам и удалить семена. Мякоть очень мелко нарезать. Разогреть в сковороде 1 ст. л. растительного масла, обжарить, помешивая, лук и чеснок, 5 мин. Добавить кориандр, фенхель и перец. Готовить 2 мин., снять с огня и дать остыть.

2 Бекон нарезать небольшими кубиками. Укроп вымыть, обсушить и измельчить. В миске смешать куриный фарш с хлебными крошками, беконом и укропом. Раскрошить в фарш лавровый лист. Добавить луковую смесь, посолить по вкусу. Тщательно вымесить.

3 Влажными руками скатать из фарша небольшие шарики. Выложить их на поднос и поставить в холодильник на 30 мин.

4 Разогреть духовку до 180 °С. Помидоры вымыть, разложить на противне, сбрызнуть 1 ст. л. масла, присыпать солью и запекать 8 мин.

5 В сковороде разогреть оставшееся масло. Обжарить тефтели со всех сторон, 7 мин.

6 Аккуратно слить масло, добавить к тефтелям помидоры и куриный бульон. Готовить на среднем огне 10 мин.



зразы с начинкой из куриного мяса

Время приготовления: 1 час 20 мин.
Порций: 6
1 порция: 578,1 ккал
белки – 32,8 г, жиры – 34,5 г, углеводы – 34,1 г









ЧТО НУЖНО:

- **500 г** говяжьего фарша
- **200 г** куриного филе
- **100 г** российского сыра
- **2 ст. л.** зелени петрушки
- **1 ст. л.** сливочного масла
- **2** куска белого хлеба
- соль, перец по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Куриное филе мелко нарезать. Зелень вымыть, обсушить и мелко нашинковать. Сыр натереть на терке.

2 В сковороде разогреть сливочное масло и обжарить курицу, 3 мин. Добавить зелень и сыр. Перемешать и сразу же снять с огня. Дать остыть.

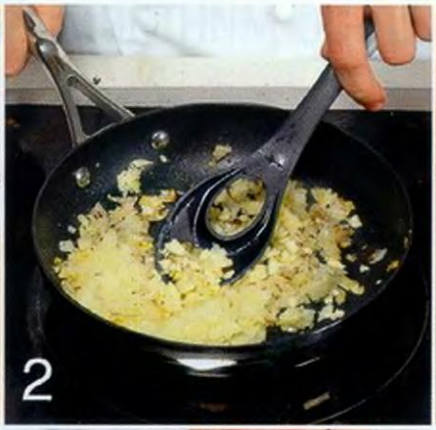
3 Хлеб натереть на терке. Присыпать полученной крошкой рабочую поверхность, выложить слепленные из фарша лепешки. Положить в середину каждой по 1 ст. л. начинки. Соединить края лепешки и сформовать котлетки. Обжаривать в разогретом масле по 4 мин. с каждой стороны. Уменьшить огонь и готовить под крышкой 10 мин.



СПОНСОР РЕЦЕПТА

Tupperware







мексиканские рыбные котлеты

M≈

ЧТО НУЖНО:

450 г	филе трески
1	луковица
1	крупный зубчик чеснока
0,25 ч. л.	молотой корицы
0,25 ч. л.	молотого тмина
3	ломтика черствого белого хлеба
1	яйцо
0,5	лайма
1	красный острый перец
0,5 ч. л.	соли
2	веточки кинзы
•	растительное масло для обжаривания

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
1 порция: 240,5 ккал
белки – 20,7 г, жиры – 13,4 г, углеводы – 9,2 г







ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук и чеснок мелко порубить по отдельности в **комбайне «От Шефа» Tupperware®**.

2 На **сковороде Tupperware®** диаметром 20 см разогреть 1 ст. л. масла, положить лук и жарить 5 мин. Добавить чеснок, корицу, тмин, готовить 30 сек. Измельчить 1 ломтик хлеба до мелких крошек в **комбайне «От Шефа» Tupperware®**, смешать с луковой смесью. Измельчить оставшийся хлеб и отложить.

3 Очистить рыбу от костей. Из перца удалить зерна. Рыбу, перец и кинзу мелко нарезать **универсальным ножом Tupperware®**. Часть зелени отложить.

4 С помощью **соковыжималки «Цитрус-экспресс» Tupperware®** выжать сок из лайма.

5 Обжаренный лук и чеснок поместить в **чашу «Элегантность»**. Добавить измельченные кусочки рыбы, перец и кинзу. Влить яйцо и сок лайма, посолить, перемешать **ложкой для смешивания Tupperware®**.

6 Слепить из рыбного фарша 4 круглые котлеты диаметром 8 см. Смешать отложенную зелень с хлебными крошками, аккуратно обвалять котлеты в этой смеси. Выложить в квадратную **форму «Ультраплюс»** котлеты и поставить в микроволновую печь на 10 мин (мощность не более 700 Вт).

Подавать с зеленым салатом.

КСТАТИ

Блюдо, приготовленное в форме «Ультраплюс» от Tupperware, получается необыкновенно сочным и вкусным. Уникальный жидкокристаллический полимер, из которого сделаны эти формы, выдерживает температуру от -25 °С до +230 °С. Это позволяет использовать их как в духовке, так и в микроволновой печи и в морозильной камере.



зразы из картофеля с минтаем



ЧТО НУЖНО:

10 картофелин
1 яйцо
1,5 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. панировочных сухарей
1 пучок петрушки
4 пера зеленого лука
• соль по вкусу

Для начинки:

300 г филе минтая
1 луковица
1 яйцо
100 мл молока
• перец, соль по вкусу
• растительное масло для обжаривания

Время приготовления: 1 час
Порций: 8
1 порция: 240,4 ккал
белки – 10,6 г, жиры – 10,9 г, углеводы – 24,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель очистить, отварить, обсушить и размять в пюре. Петрушку и зеленый лук вымыть и измельчить. Добавить в пюре масло, яйцо, зелень. Приправить по вкусу. Перемешать.

2 **Приготовить начинку.** Отварить филе минтая в молоке, 7 мин., остудить и разобрать на кусочки. Яйцо сварить вкрутую и нарезать кубиками. Лук измельчить, обжарить. Все сложить в миску, добавить перец, соль и перемешать.

3 Пюре из картофеля разделить на порции и сделать лепешки. На середину каждой лепешки уложить фарш, завернуть края, придав овальную форму. Обвалять в сухарях и обжарить в разогретом масле, по 4 мин. с обеих сторон.


1


2


3


В ДВА РАЗА
легче Легкого
~ Любимой еде только лучшее ~
Calvé®
МАЙОНЕЗ
Premium Quality
Экстра Легкий
Всего 30 ккал в столовой ложке*
Вы чувствуете эту необыкновенную легкость? Теперь вы можете ее попробовать!
Новый майонез «Calve Экстра Легкий» содержит всего 30 ккал в одной ложке!* «Calve Экстра Легкий» просто создан для свежих овощей и легких салатов. И еще он поможет поддерживать отличную форму. «Calve Экстра Легкий» – легко быть в форме!
Calvé®
В этом наши вкусы совпадают
*калорийность указана в 14,3 г продукта
реклама



зразы из лосося с зеленым горошком



ЧТО НУЖНО:

- **400 г** филе лосося
- **1** луковица
- **2** яйца
- **2 ст. л.** муки
- **4 ст. л.** панировочных сухарей
- **150 г** свежемороженого зеленого горошка
- **1** пучок укропа
- **2** зубчика чеснока
- **0,5 ч. л.** сока лимона
- соль, белый перец по вкусу
- растительное масло для обжаривания

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 4
1 порция: 498,1 ккал
белки – 27,8 г, жиры – 31,0 г, углеводы – 26,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Филе лосося вымыть, обсушить и провернуть через мясорубку. Выложить в миску, добавить 1 яйцо, 2 ст. л. панировочных сухарей, перец, соль.

2 Лук очистить, измельчить и обжарить в 1 ст. л. растительного масла, 3 мин. Добавить в фарш. Как следует вымесить.

3 Зеленый горошек промыть, обсушить и измельчить в блендере в пюре. Чеснок очистить и измельчить. Укроп вымыть, обсушить и мелко нарезать.

4 Добавить в гороховое пюре чеснок, укроп и сок лимона. Посолить, поперчить, перемешать.

5 Фарш разделить на 4 части. Размять каждую в лепешку. Положить в центр начинку и сформовать котлеты.

6 Яйцо слегка взбить. Обвалять каждую котлету в муке, затем обмакнуть в яйцо и обвалять в панировочных сухарях.
Разогреть в сковороде растительное масло. Обжарить котлеты по 4 мин. с каждой стороны.



рисовые зразы

ЧТО НУЖНО:

- **3 ст. л.** сливочного масла
- **1** луковица
- **1,5 л** куриного бульона
- **2** стакана риса арборио
- **75 г** тертого пармезана
- **4** яйца
- **9** листиков базилика
- **150 г** мягкого сыра
- **1,5** стакана панировочных сухарей
- растительное масло для обжаривания
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 6
1 порция: 673 ккал
белки – 21,6 г, жиры – 26,1 г, углеводы – 87,9 г

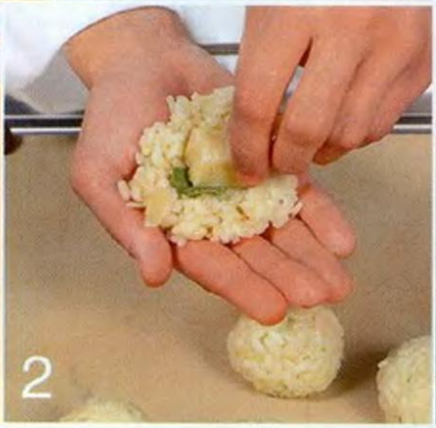
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук измельчить, обжарить в масле. Добавить рис и готовить 1 мин. Влить 1 половник бульона, готовить, пока рис не впитает жидкость. Варить рис до готовности, добавляя бульон порциями. Снять с огня, добавить пармезан и 2 яйца, приправить, перемешать. Выложить на доску, остудить.

2 Листики базилика разрезать вдоль пополам. Сыр разрезать на 18 кубиков со стороной 1,5 см. Слепить из риса 18 лепешек. Положить в центр каждой лепешки по половинке листика базилика и по 1 кубику сыра. Сформовать шарики.

3 Разогреть в сотейнике масло для обжаривания. Оставшиеся яйца слегка взбить. Зразы сначала обмакнуть в яйца, затем обваливать в панировочных сухарях. Обжаривать в масле 4 мин. каждую.









Calvé **В этом наши вкусы совпадают**



котлеты из креветок и кукурузы

ЧТО НУЖНО:

Для фарша:

- **1 кг** картофеля
- **200 г** консервированной кукурузы
- **200 г** очищенных креветок **«Эмборг»**
- **1** яйцо
- **2** веточки петрушки
- **1** пучок зеленого лука
- **2 ст. л.** сливочного масла
- соль

Время приготовления: 45 мин. + 2 часа
Порций: 4
1 порция: 697,7 ккал
белки – 98,7 г, жиры – 10,1 г, углеводы – 53,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Зеленый лук и петрушку вымыть, обсушить и мелко нарезать. Кукурузу отбросить на дуршлаг.

2 Картофель тщательно вымыть и отварить в мундире почти до готовности, 20 мин. Слить воду, дать картофелю остыть, затем очистить от кожуры и натереть на крупной терке.

3 В большую миску выложить креветки **«Эмборг»**.

4 Добавить натертый картофель, кукурузу, яйцо, лук, петрушку, соль и черный перец, аккуратно перемешать.

5 Сформовать из фарша 8 котлет. Присыпать их мукой, поместить на поднос, накрыть пленкой и поставить в холодильник на 2 ч.

6 Разогреть в сковороде сливочное масло и обжарить котлеты, по 4 мин. с каждой стороны, до хрустящей корочки. Взбить сливки с перцем, подать к котлетам.

КСТАТИ

Морепродукты «Эмборг» вылавливаются только в экологически чистых морских районах, что обеспечивает их высокое качество и безопасность для здоровья. Высокотехнологичная шоковая заморозка помогает сохранить в продукции «Эмборг» все полезные вещества и витамины, к тому же обеспечивает минимальное количество льда в упаковке.







морковно-яблочные котлеты

ЧТО НУЖНО:

6	морковок
4	яблока
0,5	стакана молока
2 ст. л.	сливочного масла
2 ст. л.	манной крупы
1	яйцо
2 ст. л.	панировочных сухарей
•	сливочное масло для обжаривания

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 6
1 порция: 224,4 ккал
белки – 3,7 г, жиры – 12,9 г, углеводы – 23,3 г

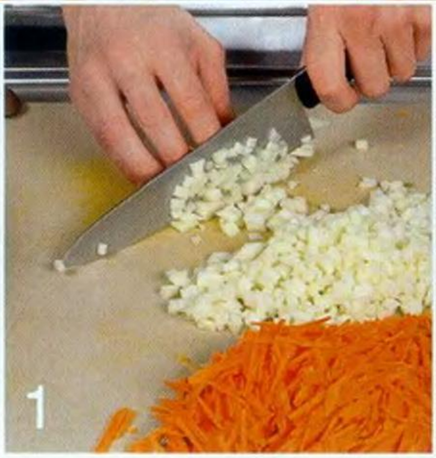
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Морковь очистить, нашинковать тонкой соломкой. Яблоки вымыть и мелко нарезать, удалив сердцевину.

2 В сотейнике разогреть молоко, добавить морковь и масло, тушить 4 мин. Положить яблоки, манную крупу, соль и сахар. Тушить, помешивая, 3 мин. Полученную массу охладить, добавить яйцо, перемешать.

3 Сформовать круглые котлетки, обвалять их в сухарях и обжарить в разогретом масле по 3 мин. с каждой стороны.

Подавать со сметаной.


1


2


3


На старт! Внимание! Фарш!
МАРКА №1 В РОССИИ
MOULINEX HV8 Combi
Представляем чемпиона среди мясорубок Moulinex – модель HV8 Combi! Её огромный потенциал и высокая мощность позволят провернуть фарш из любого вида мяса.
Она с лёгкостью справится с хрящиками и жирком. А с помощью целого набора различных насадок также порежет и натрёт овощи, сыр и другие продукты.
Moulinex
HV8
1400 Вт
мощность
1,6 кг/мин
производительность
функция "реверс"
многофункциональные насадки
Moulinex®
Реклама

котлеты свекольные с изюмом







ЧТО НУЖНО:

- **6** свекол
- **2** яйца
- **0,5** стакана муки
- **2** луковицы
- **0,5** стакана изюма
- **2 ст. л.** растительного масла
- соль

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 6
1 порция: 193,2 ккал
белки – 4,7 г, жиры – 7,4 г, углеводы – 26,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Изюм замочить в горячей воде на 20 мин. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить в разогретом масле, 4 мин.

2 Свеклу отварить до готовности, остудить, очистить и натереть на средней терке. Отжать сок. В миске смешать свеклу, лук, яйца, муку с изюмом, добавить соль.

3 Сформовать котлеты и обжаривать с двух сторон на растительном масле 5 мин.



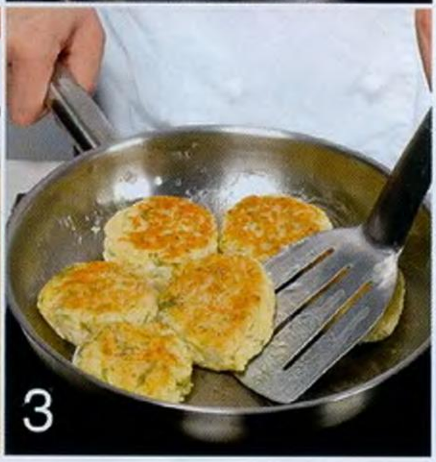


котлеты из цветной капусты

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 6–8
1 порция: 200 ккал
белки – 7,6 г, жиры – 11,1 г, углеводы – 17,3 г







ЧТО НУЖНО:

- **1 кг** цветной капусты
- **2** яйца
- **1/3** стакана молока
- **0,5** стакана муки
- **2** веточки укропа
- **2** веточки петрушки
- растительное масло для обжаривания
- соль, перец по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Цветную капусту разобрать на соцветия, промыть и отварить в подсоленной воде до полуготовности, 6 мин. Отбросить на дуршлаг, остудить и порубить ножом.

2 Желтки отделить от белков. Желтки добавить к капусте, приправить перцем, всыпать муку. Зелень промыть, измельчить и смешать с капустной массой. Белки взбить в пену, добавить к фаршу и все перемешать.

3 В сковороде разогреть растительное масло. Столовой ложкой выкладывать массу на сковороду. Жарить на среднем огне по 4 мин. с каждой стороны.

картофельные зразы с грибами

Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 6–8
1 порция: 277,7 ккал
белки – 5,8 г, жиры – 14,7 г, углеводы – 35,5 г









ЧТО НУЖНО:

- **1 кг** картофеля
- **250 г** шампиньонов или вешенок
- **2** луковицы
- **2 ст. л.** сливочного масла
- **100 г** сметаны
- **2 ст. л.** муки
- **3 ст. л.** растительного масла
- соль

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель очистить и отварить до готовности. Размять в пюре. Добавить яйца, сливочное масло и соль, перемешать.

2 Грибы промыть, отварить, 15 мин., мелко порубить. Репчатый лук очистить и нарезать маленькими кубиками. Обжарить грибы и лук в сливочном масле, 5 мин., посолить.

3 Из картофельной массы сформовать лепешки. На середину лепешек положить грибной фарш, соединить края, придав форму пирожков. Обвалять в муке и обжаривать с двух сторон, по 4 мин.

Перед подачей зразы полить сметаной.



CHIN-SU

Искусство вкуса

Правильный подбор соусов имеет большое значение, так как от этого зависит вкус, внешний вид и питательность пищи. Кухня народов Востока таит в себе множество секретов и традиций.

CHIN-SU - соусы восточной кухни.
Они созданы по традиционным восточным рецептам.



Соус "CHIN-SU" Чили с ананасом

В этом соусе острота перцев чили смягчается сладко-кисловатым вкусом ананаса.

Соус прекрасно подходит ко всем блюдам из птицы, особенно к блюдам из курицы. Можно использовать его как для приправы готового блюда, так и в процессе приготовления.



Соус "CHIN-SU" Чили с чесноком

Перец чили и чеснок, соединившись в этом соусе, великолепно подойдут к блюдам из мяса.

Отличная приправа к жареному мясу и шашлыку, причём соус можно добавлять как к готовому блюду, так и при мариновании мяса для придания остроты и аромата.



Соус "CHIN-SU" Чили с алычой

В этом соусе удивительно гармонично соединились острота перцев чили и терпкий вкус спелой восточной сливы алычи.

Прекрасно подходит к мясу и разнообразным гарнирам, особенно к рису или плову. Можно использовать как для приправы готового блюда, так и в процессе приготовления.



Соус "CHIN-SU" Чили острый

Классический острый соус, прекрасно дополняет блюда из мяса, особенно из свинины.

Замечательно подходит к холодцу вместо хрена, добавляет остроту и аромат супам. Можно использовать как для приправы готового блюда, так и в процессе приготовления.

Красные жгучие перцы чили - основа чили соусов CHIN-SU. Перцы чили богаты витаминами А и С. Они укрепляют иммунную систему, улучшают кровообращение и снижают стресс.



Соус "CHIN-SU" Томатный барбекю

Нежный томатный соус с натуральным луком и ароматными специями. Прекрасная приправа к мясу, сарделькам, сосискам. Отлично подходит к макаронам, гречке, омлету и жареному картофелю.

Красные спелые томаты - основа этого соуса. Томаты содержат большое количество органических кислот, которые необходимы нашему организму для нормальной работы. В томатах содержится вещество ликопин, которое является очень сильным натуральным антиоксидантом. Он заметно снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.



CHIN-SU
Искусство вкуса

ООО "Торговый Дом Кухня без Границ",
121357, Москва, ул. Верейская, д. 29,
"Верейская Плаза - 2", 6-й этаж,
тел.: +7 495 644-32-32
www.kbg-food.ru

Санкт-Петербург: (812) 335-93-33
Владивосток: (4232) 300-530
Краснодар: (861) 222-69-36, 222-69-75
Новосибирск: (383) 271-79-38, 271-47-14



новый номер выйдет 19 ноября

ГДЕ КУПИТЬ

- **Tupperware**
  единая справочная, тел.: 8-800-200-6000,
  www.tupperware.ru
- **Продукция компании «Эмборг»**
  «Перекресток», «Седьмой континент», «Мир продуктов», «Алые паруса», «Патэрсон», «Азбука вкуса», «Калинка-Стокманн» и другие торговые сети Москвы
- **Куриные деликатесы ТМ «Петелинка»**
  Metro C&C, «Азбука вкуса», «Ашан», «Калинка-Стокманн», «Квартал», «Копейка», «Маркткауф», «Мосмарт», «Наша марка», «Ням-ням», «Патэрсон», «Пятерочка», «Рамстор», «Седьмой континент»

ШКОЛА ГАСТРОНОМА
КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

№21 (29), ноябрь 2007
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «ИД «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: (495) 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
Шеф-редактор Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
отв. секретарь Ольга Пахтусова
руководитель фотослужбы Екатерина Овсепян
фотограф Вадим Жадько
бильдредактор Сергей Ткаченко
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Сергей Ткаченко
редакторы Алла Сергеева, Анна Туревская
веб-редакторы Екатерина Гурова, Юлия Товбина
корректоры Лилия Дунаева, Любовь Никифорова
повар-консультант Константин Жук

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Евгения Демченко, Ольга Козырева, Елена Кузьмичева, Елена Матвеева, Марина Мешкова, Жанна Русакова (заместитель директора), тел.: (495) 725-1071

Отдел маркетинга: Эльмира Нагаева (директор), Зоя Галишникова, тел.: (495) 725-1070

Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Телингатер (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова, Александр Шалимов (менеджеры по регионам) тел.: (495) 725-1070 факс: (495) 725-1070, доб. 5048
Подписка: тел.: (495) 792-5562

Руководитель отдела IT Дмитрий Васильев

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс» тел.: (495) 795-0295

Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Светлана Кузина, Екатерина Панюшкина (руководитель отдела), Любовь Попова, Виктор Фролкин

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 208 250 экз.
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ №ФС77-25033 от 29.06.2006 г.





Кнорр Ароматная приправа Премиум.
Притягательный аромат зелени и овощей.

Из всей свежей зелени и овощей, какие дарит нам природа, мы отбираем самые яркие, ароматные и сочные. Добавляем побольше душистой петрушки и укропа, и Кнорр Ароматная приправа Премиум готова!



Силиконовые формы от Tupperware это настоящее чудо, с которым вы сможете приготовить множество удивительных блюд! Они могут использоваться для приготовления пищи в микроволновой печи, газовой и электрической духовке, для хранения в морозильной камере и холодильнике. Эти формы изготовлены из силикона, который выдерживает температуру от -25°C до +220°C. Их можно использовать без жира, выпекать в них хлеб, пироги, готовить паштеты, мороженое, желе, холодные торты и десерты!
Гарантия на силиконовые формы, как и на все изделия Tupperware, составляет 30 лет.

Найди своего персонального консультанта, позвонив по телефону 8-800-200-6000 (звонки по всей территории России - бесплатно).

www.tupperware.ru